

## Riski azaltın: Sağlıklı Yaşayın

Aşağıda belirtilen olumlu değişiklikleri uygulamanız, 2. tür şeker hastalığı, kanser ve kalp ve damar hastalıkları riskinizi azaltmanıza yardımcı olacaktır:

- Bol miktarda taze meyve ve sebzeler yiyerek sağlıklı bir diyet uygulayın
- Bedensel etkinliğinizi sürdürün
- Sigarayı bırakın
- Alkol almayı sınırlandırın ya da tümüyle durdurun
- Güneşten korunun (SunSmart) - şapka giyin, güneşe karşı koruyucu maddeler (sunscreen) ve güneş gözlüğü kullanın
- Düzenli sağlık kontrolleri için doktorunuza görünün.

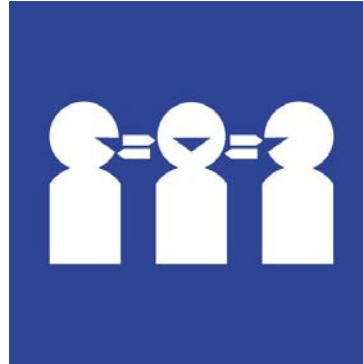
Bugün hangi değişiklikleri uygulayacaksınız?

## Telefonla destek sağlama

Yerel telefon ücreti karşılığında (cep telefonlarından aramalar dışında), Victoria Kanser Konseyi, Kalp Vakfı ya da Şeker Hastalığı Avustralya – Vic kuruluşlarında bulunan profesyonel görevliler ile bir çevirmenin yardımıyla konuşabilirsiniz.

Aşağıda belirtilen aşamaları uygulayın:

- Pazartesi'den Cuma gününe kadar 9:00 ile 17:00 saatleri arasında **13 14 50** numaralı telefonu arayın
- Gerek duyduğunuz dili bildirin
- Bir çevirmen için hatta bekleyin (3 dakika kadar sürebilir)
- Çevirmenden, Victoria Kanser Konseyi'ne (13 11 20), Şeker Hastalığı Avustralya – Vic'e (1300 136 588), Kalp Vakfı'na (1300 36 27 87) bağlanmayı isteyin.
- Bir çevirmenin yardımı ile ilgili servisle konuşun.



TURKISH / TÜRKÇE

## Riski azaltın: Sağlıklı Yaşayın



### Çevirisi Yapılmış Bilgiler

Şeker Hastalığı Avustralya – Vic, konuştuğunuz dilde hizmetler ve kaynaklar sunmaktadır.

[www.diabetesvic.org.au/multilingual](http://www.diabetesvic.org.au/multilingual) adresli internet sitesini ziyaret edin ya da 1300 801 164 numaralı telefonu arayın.



### Çok Dilli Bilgi Hattı

1300 801 164 numaralı, ücretsiz Çok Dilli Bilgi Hattımız, bir çevirmenin yardımıyla sizi aşağıda belirtilen hizmetlere bağlayabilir:

- Şeker Hastalığı Ulusal Projesi (NDSS)
- Şeker Hastalığı Eğitimci
- Diyetisyen
- Savunma
- Üyelik
- Giysi Toplama
- Bilgi
- Önleme
- Tavsiye
- Bağışlar

Şeker Hastalığı Avustralya – Vic, şeker hastalığının olumsuz etkilerini azaltmak için çalışan, başlıca yardım ve en üst düzeyde bir tüketici kuruluşudur.

### Çevirisi Yapılmış Bilgiler

Çevirisi yeni yapılmış kaynaklar, 20'den fazla dilde ve çeşitli konularda hazır bulunmaktadır: [www.cancervic.org.au/other\\_languages](http://www.cancervic.org.au/other_languages) internet sitesini ziyaret edin.

### Sigarayı bırakma konusunda bilgiler

Quit, konuştuğunuz dilde çeşitli kaynaklar ve bilgiler sunmaktadır: [www.quit.org.au/multicultural.aspx](http://www.quit.org.au/multicultural.aspx) adresli internet sitesini ziyaret edin ya da 13 78 48 numaralı telefonu arayın.

### Bir kanser hemşiresiyle konuştuğunuz dilde görüşün

Bir çevirmenin yardımıyla, Kanser Konseyinde görevli bir hemşire ile görüşebileceğiniz ve ücretsiz bilgilere erişebileceğiniz gizlilik kurallarını uygulayan bir hizmettir. 13 14 50 numaralı telefonu arayın.

### Kanser Destek Grupları

Yunan, İtalyan, Çinli ve Yahudi toplumlarında, yüz yüze destek sağlama grupları bulunmaktadır. 13 14 50 numaralı telefonu arayın.

### Meme Sağlığı Konusunda Ücretsiz Bilgilendirme Toplantıları

Meme sağlığı, risk etmenleri ve erken saptama konularında en son bilgiler, Arapça, Yunanca, Vietnamca Çince ve İtalyanca olarak hazır bulunmaktadır.

Kaynaklar ve programlar konularında daha fazla bilgi edinmek için, [diversity@cancervic.org.au](mailto:diversity@cancervic.org.au) adresine e-posta gönderin ya da 13 14 50 numaralı telefonu arayın.

### Çevirisi Yapılmış Bilgiler

Kalp Vakfı, kalp hastalığı risklerini, kalp hastalığının nasıl önlenebileceğini ve kalp krizi durumunda ne yapılması gerektiğini anlamanız amacıyla, çevirisi yapılmış bir dizi kaynak sağlamış bulunmaktadır. Bunlar, aşağıda belirtilen internet adresinden sağlanabilir:

[www.heartfoundation.org.au/your-heart/know-the-risks/Pages/default.aspx](http://www.heartfoundation.org.au/your-heart/know-the-risks/Pages/default.aspx)

### Diğer kaynaklar ve programlar

Kalp Vakfı, sağlıklı bir yaşam sürdürmenize yardımcı olmak amacıyla, bir dizi program sunmaktadır.

**Kalp Vakfı Yürüyüşü:** Ücretsiz toplum yürüyüş grupları.

**Kalp Etkinlikleri:** Özellikle kronik koşullar içinde bulunan kişiler için, hafiften orta dereceye kadar idman programları.

### Kalp İçin İp Atlama:

İlkokul çocuklarına yönelik, bedensel etkinlik ve parasal yardım programı.

Kaynaklar ve programlar konusunda daha fazla bilgi edinmek için, 1300 36 27 87 numaralı telefonu arayın ya da [www.heartfoundation.org.au](http://www.heartfoundation.org.au) adresli internet sitesini ziyaret edin.